

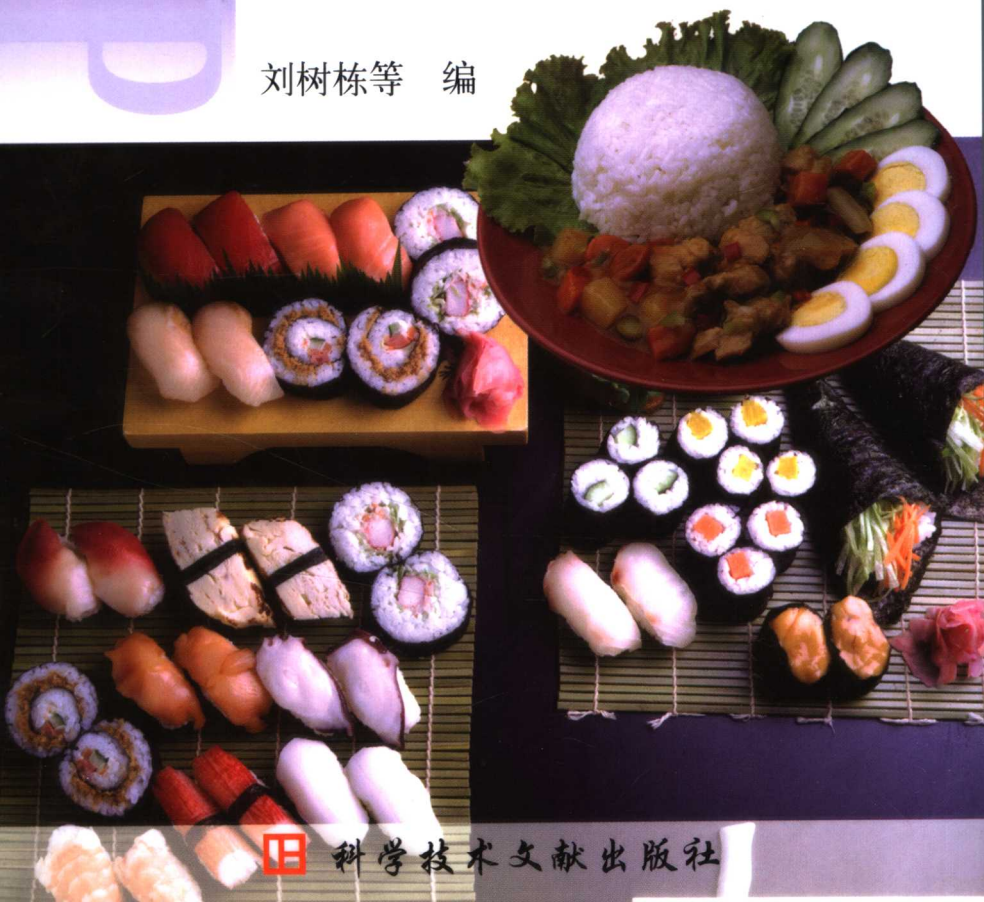
SHIPIN PEIFANG YU ZHIZUO CONGSHU

米饭制品

757例

食品配方与制作丛书

刘树栋等 编



科学技术文献出版社

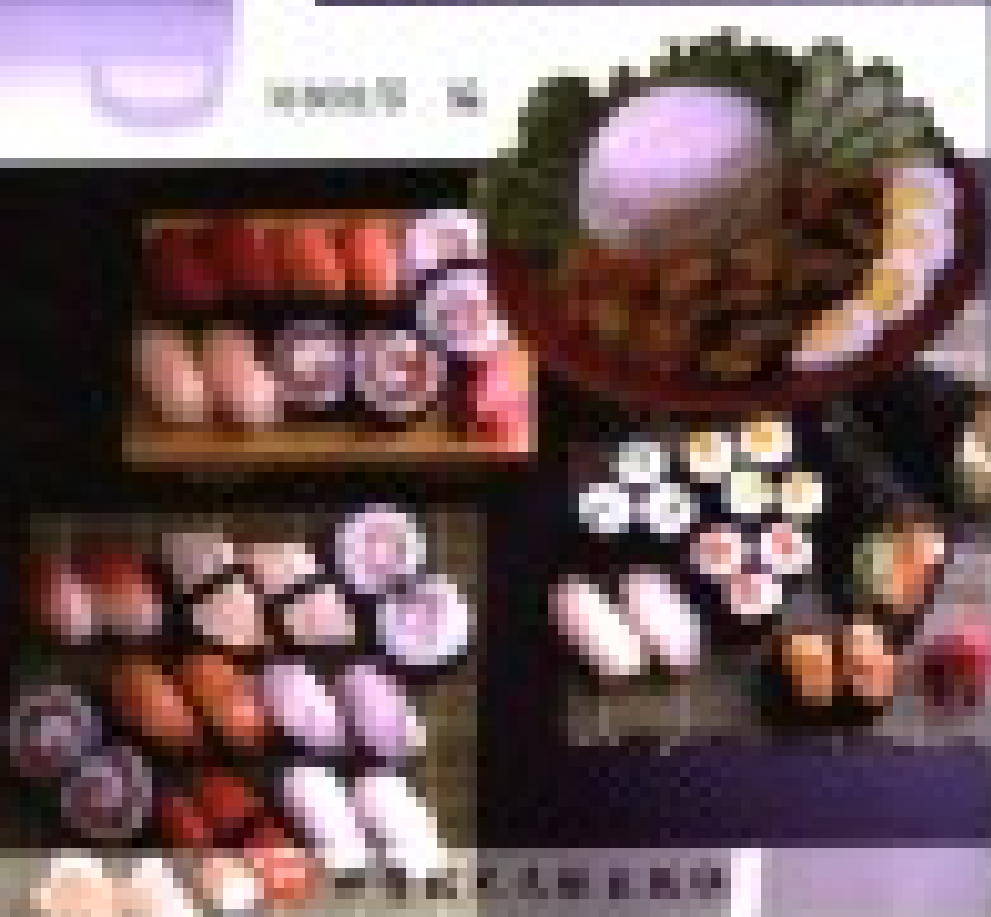
中国烹饪协会 中国烹饪协会 中国烹饪协会

米饭制品

757例

中国烹饪协会 中国烹饪协会 中国烹饪协会

中国烹饪协会 中国烹饪协会



中国烹饪协会 中国烹饪协会

食品配方与制作丛书

米饭制品 757 例

刘树栋等 编

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

米饭制品 757 例/刘树栋等编.-北京:科学技术文献出版社,
2006.1

(食品配方与制作丛书)

ISBN 7-5023-5192-2

I. 米… II. 刘… III. 稻米制食品-食品加工 IV. TS213.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 140657 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)58882909,(010)58882959(传真)

图书发行部电话 (010)68514009,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 陈家显

责 任 编 辑 陈家显

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 利森达印务有限公司

版 (印) 次 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 301 千

印 张 12.375

印 数 1~6000 册

定 价 19.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书收集了米饭制品共 757 个品种。每种食品介绍了原料配方、工艺流程、制作方法、产品特点或质量标准, 以及一些食用方法等。是一本通俗、实用性很强的技术操作工具书。内容包括: 一、蒸米饭, 二、煮焖米饭, 三、浇拌米饭, 四、炒米饭, 五、煎米饭, 六、烩米饭, 七、烤、炸米饭, 八、罐头米饭, 九、杂粮饭。

可供从事食品加工工业的领导、科技人员和操作工人参考, 也可供广大农民、从事乡镇企业和饮食业人员, 以及城乡广大家庭烹饪爱好者阅读。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一——
家中央级综合性科技出版机构, 我们所有的努力都是为
了使您增长知识和才干。

前 言

我国是具有 5 000 多年文明历史的农业大国,农业和农副产品加工历来在国民经济中占有重要地位。农副产品又是食品工业的原材料,因此,大力发展食品工业不仅可提高城乡人民的生活水平,而且可促进农副业的发展,增加广大农民的收入。

食品工业是农副业的继续和发展。我国目前食品工业产值不仅远远落后于发达国家食品工业产值,也远远落后于农业产值。发达国家食品工业产值是农业产值的 2~3 倍,而我国食品工业产值仅为农业产值的 30%,这说明我国食品工业尚有相当大的发展空间。

食品加工工业有许多适合在农村发展,如粮食加工、蔬菜加工、水果加工、肉禽蛋加工、水产品加工以及酿造业、饮料、罐头、糕点、糖果等。利用当地丰富的原料资源和农村富余的劳动力

资源,实现农产品就地取材,就地加工,生产出人民生活必需的各类食品,既能满足城乡人民生活的需要,又是实现了农产品就地加工增值,延长产业化链条,加快广大农民脱贫致富奔小康的步伐的重要途径。

同时,我国又有着历史悠久、丰富多彩的饮食文化。随着我国的经济飞跃发展,城乡人民生活水平不断地提高,人们更加需要各类安全食品、绿色食品和保健食品。因此,改善饮食质量,提高饮食业水平,在当前,不仅具有重要现实意义,也给食品业的发展带来极好的前景。

鉴于上述,我们重新分门别类地收集、整理了国内外的传统食品、风味食品和名、特、优食品,以及食品新品种的大量资料,汇编成《食品配方与制作丛书》,以方便广大读者阅读、使用。该套丛书共 60 多个分册,几乎包括了食品工业的各个领域。这套丛书信息量大,通俗易懂,可操作性强。不仅可供从事食品加工工业的领导、科技人员和操作工人参考,而且也为广大农民、从事乡镇企业和饮食业人员,以及城乡广大家庭烹饪爱好者提供了宝贵的技术资料。

目 录

一、蒸米饭

1. 八宝蒸米饭	(1)	八宝饭(十六)	(9)
八宝饭(一)	(1)	八宝饭(十七)	(9)
八宝饭(二)	(1)	八宝饭(十八)	(10)
八宝饭(三)	(2)	八宝饭(上海)	(11)
八宝饭(四)	(2)	八宝饭(河北)	(11)
八宝饭(五)	(3)	八宝饭(山东济南)	(12)
八宝饭(六)	(3)	八宝饭(甘肃)	(12)
八宝饭(七)	(4)	八宝饭(四川乐山)	(13)
八宝饭(八)	(4)	八宝饭(斋食)	(13)
八宝饭(九)	(5)	血糯八宝饭(江苏)	(14)
八宝饭(十)	(6)	香糯八宝饭(广西、桂林)	
八宝饭(十一)	(6)		(14)
八宝饭(十二)	(7)	血糯米八宝饭	(15)
八宝饭(十三)	(7)	紫米八宝饭	(15)
八宝饭(十四)	(8)	黑米八宝饭(一)	(16)
八宝饭(十五)	(8)	黑米八宝饭(二)	(16)

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 薏仁八宝饭 (17) | 八宝糯米饭(河南开封) ... (30) |
| 莲子八宝饭 (17) | 山城八宝糯米饭(重庆) ... (31) |
| 甜莲八宝饭(广西南宁、桂林) | 八宝甜糯米饭 (31) |
| (18) | 八宝甜糯米饭 (32) |
| 百合八宝饭 (19) | 八宝红珠饭(重庆市罗汉青) |
| 荷重八宝饭 (19) | (33) |
| 火腿八宝饭(浙江) (20) | 八宝白藕饭(河北承德) ... (33) |
| 猪油八宝饭(浙江) (20) | 八宝鲟饭(福建福州) (34) |
| 蜜味八宝饭(四川内江) | 八宝果饭 (34) |
| (21) | 奶油八果饭(福建福州) ... (35) |
| 蜜汁八宝饭 (21) | 冰糖八果饭 (35) |
| 加沙八宝饭 (22) | 盐八宝(云南宝山) (36) |
| 猪油夹沙八宝饭(上海) | 八仙饭(四川成都) (37) |
| (22) | 2. 荷叶蒸米饭 (37) |
| 水晶八宝饭 (23) | 荷叶饭(一) (37) |
| 鲜奶八宝饭 (24) | 荷叶饭(二) (38) |
| 桃杞八宝饭 (24) | 荷叶饭(三) (38) |
| 健脾八宝饭 (25) | 荷叶饭(一、广东)..... (39) |
| 太极八宝饭(河南中州) | 荷叶饭(二、广东)..... (39) |
| (25) | 荷叶饭(北京) (40) |
| 天台八宝饭(浙江) (26) | 鲜菇荷叶饭 (41) |
| 荆州八宝饭(湖北江陵) | 双鲜荷叶饭(广东广州) ... (41) |
| (27) | 章鱼荷叶饭 (43) |
| 八宝甜饭(一) (27) | 八宝荷叶饭(福建福州) ... (44) |
| 八宝甜饭(二) (28) | 荷叶八宝饭(福建厦门) ... (44) |
| 八宝甜饭(三) (28) | 荷香八宝饭(浙江) (45) |
| 八宝甜饭(陕西) (29) | 荷包饭 (45) |
| 八宝糯米饭 (29) | 荷包饭(广东) (46) |

荷叶包饭(一)	(46)	蒸二米饭	(57)
荷叶包饭(二)	(47)	蒸大米小豆干饭	(57)
3. 果蔬蒸米饭	(47)	蒸二米小豆干饭	(57)
椰子焗饭	(47)	二米豆饭	(57)
柿饼饭	(48)	双蒸米饭	(58)
大枣糯米饭	(48)	花米饭(壮族)	(58)
参枣糯米饭	(48)	捞大米饭	(59)
枣栗饭	(49)	壮家五色糯米饭(广西)	(59)
枸杞桂圆饭	(49)	田州豆饭(广西田阳)	(60)
朴子凤梨饭(我国台湾嘉南)		赤小豆米饭	(60)
.....	(50)	赤豆糯米饭	(61)
白果糯米饭	(50)	豆蓉糯米饭	(61)
葡萄什锦饭	(50)	什锦糯米饭	(61)
蜜味莲米饭(四川内江)		什锦甜饭	(62)
.....	(51)	薏苡仁什锦饭	(62)
莲子血糯米饭(江苏常熟)		酥油蒸饭(青海)	(63)
.....	(51)	小笼渣肉蒸饭(安徽)	(63)
4. 其他蒸米饭	(52)	腊味糯米饭(广东)	(63)
糍饭(北京)	(52)	姜汁牛肉饭	(64)
粢饭(上海)	(53)	滑牛盅仔饭(广东)	(64)
乌饭(安徽当涂、芜湖)	(53)	台湾油饭	(65)
社饭(湖南)	(54)	沔河蒸饭(陕西关中)	(66)
铜仁社饭(贵州)	(54)	肝肾米饭	(66)
香茶饭	(55)	椰汁鸡饭	(67)
茶水饭	(55)	椰子糯米蒸鸡饭(香港特区)	
十香饭	(55)		(67)
清风饭(仿唐)	(56)	鸭子饭(安徽)	(67)
蒸大米饭	(56)	蛋包饭(一)	(68)

蛋包饭(二)	(69)	普通方便米饭	(73)
鸡蛋包饭	(69)	口感良好的方便米饭	(73)
木樨米饭	(70)	新米口感良好的方便米饭	(74)
木樨菜饭	(70)	陈米口感良好的方便米饭	(75)
红蟹炊糯米(广东潮州)	(70)	脱水米饭	(75)
海鲜什锦饭(我国台湾)	(71)	快餐米饭	(76)
粽子饭团	(72)	日本方便米饭	(77)
土耳其饭	(72)	日本快餐盒饭	(78)
5. 方便蒸米饭	(73)		

二、煮焖米饭

1. 普通煮焖米饭	(82)	瑞士米饭	(87)
焖饭(一)	(82)	埃及米饭	(88)
焖饭(二)	(82)	叙利亚米饭	(88)
焖大米饭(一)	(83)	土耳其米饭	(88)
焖大米饭(二)	(83)	意大利米饭	(89)
蒸焖大米饭	(83)	罗马尼亚米饭	(89)
二米饭	(84)	墨西哥式焖米饭	(89)
二米水饭	(84)	意大利有味饭	(90)
焖三米饭	(84)	意大利米兰式米饭	(90)
高压锅焖饭	(85)	美国式什锦饭	(90)
原煲白饭(广东广州)	(85)	西班牙式什锦饭	(91)
四季三合饭	(85)	哥伦比亚节日米饭	(92)
珍珠白饭	(86)	克里奥尔米饭	(93)
紫米稀饭(云南)	(86)	哥伦比亚饭泥	(93)
上汤泡饭	(87)	德式米饭圈	(94)

2. 果蔬煮焖米饭 … (94)	金块米饭…………… (105)
煮苹果大米饭 …… (94)	洋葱焖米饭…………… (105)
酸梅饭 …… (95)	番茄、洋葱米饭(拉美) … (105)
椰饭(缅甸) …… (95)	番茄煮饭…………… (106)
蕉叶椰汁饭(越南) …… (95)	南瓜饭(我国台湾)…………… (106)
红枣糯米饭 …… (96)	南瓜饭(我国台湾、香港) …………… (107)
红枣糯米稀饭(四川重庆) …………… (96)	焖南瓜饭…………… (107)
葡萄杏仁饭(伊拉克) …… (97)	豌豆菜饭…………… (108)
栗子饭 …… (97)	莲子稀饭(河南)…………… (108)
栗子糯米饭 …… (97)	鲜菱饭…………… (108)
银杏饭 …… (98)	玉笋焖饭…………… (109)
白果饭 …… (98)	玉竹肉饭…………… (109)
菜饭(一) …… (99)	菟丝子笋米饭…………… (110)
菜饭(二) …… (99)	蘑菇焖饭…………… (110)
莴笋叶菜饭 …… (99)	香菇饭…………… (110)
莴苣叶菜饭…………… (100)	茯苓香菇饭…………… (111)
茼蒿菜饭(我国台湾)…………… (100)	清明菜滋饭…………… (111)
榨菜泡饭…………… (101)	3. 肉类煮焖米饭 …………… (112)
猪油菜饭(一)…………… (101)	肉饭…………… (112)
猪油菜饭(二)…………… (101)	玉竹肉饭…………… (112)
猪油菜饭(三)…………… (102)	四喜肉菜饭…………… (113)
猪油菜饭(一、上海) …… (102)	猪肉红豆饭(古巴)…………… (113)
猪油菜饭(二、上海) …… (103)	咸肉玉米饭…………… (114)
高丽菜饭(福建厦门)…………… (103)	卤肉盆饭…………… (114)
什锦多味菜饭…………… (104)	肉丁煲饭(我国台湾)…………… (115)
美味辣酱菜饭(上海美味斋) …………… (104)	肉丁菜饭…………… (115)

美味焖饭(香港特区)·····	(116)	牛肉稀饭(我国台湾)·····	(127)
腊肉菜饭·····	(117)	桑给巴尔式牛肉饭·····	(128)
腊肉菜心盖饭·····	(117)	咖喱牛肉什锦饭·····	(128)
猪油焖饭·····	(117)	牛肉闷米饭·····	(129)
咸肉猪油菜饭·····	(118)	意大利土闷米饭·····	(129)
古巴式煎猪肉配米饭·····	(118)	意大利式牛腱子饭·····	(129)
腊味饭·····	(119)	羊肉焖饭·····	(130)
腊味糯米饭·····	(119)	羊肉焖米饭(印度)·····	(130)
腊味糯米饭(广东)·····	(119)	巴基斯坦式羊肉饭·····	(131)
腊肉焖饭·····	(120)	高加索式羊肉饭·····	(132)
沙锅煲腊味饭(上海)·····	(121)	羊肉饭带葡萄干·····	(132)
有味饭(香港特区)·····	(121)	阿富汗式羊肉米饭·····	(133)
台湾油饭·····	(122)	阿拉伯式羊肉菜花饭·····	(133)
香肠饭·····	(122)	伊拉克式羊肉豌豆瓣米饭	
火腿焖饭·····	(122)	·····	(134)
上海火腿菜饭·····	(123)	羊肉素菜拌饭·····	(134)
火腿菱肉香米饭(杭州)		羊肉抓饭·····	(135)
·····	(123)	羊肉抓饭(新疆)·····	(136)
排骨菜饭(我国台湾)·····	(124)	新疆抓饭·····	(136)
北菇排骨饭(香港特区)			
·····	(124)	4. 禽蛋煮焖米饭	
油炸排骨菜饭(上海)·····	(125)	·····	(137)
骨头汤焖饭·····	(126)	鸡肉饭·····	(137)
萝卜牛肉饭(我国台湾)		番茄鸡饭(古巴)·····	(137)
·····	(126)	海南鸡饭(一)·····	(138)
美味牛肉饭(我国台湾)		海南鸡饭(二)·····	(138)
·····	(126)	咖喱冬菇鸡饭·····	(139)
咖喱牛肉什锦饭·····	(127)	北菇滑鸡饭·····	(140)
		哥斯达黎加式鸡饭·····	(140)

鸡肉烂饭·····	(141)	生梨牛奶饭·····	(151)
鸡肉烂饭(佤族)·····	(141)	菠萝牛奶饭·····	(152)
鸡肉素菜饭·····	(142)	牛奶鸡蛋饭·····	(152)
鸡块煲饭·····	(142)	黄油米饭·····	(152)
雪菜鸡丝泡饭·····	(143)	黄油煮饭·····	(153)
鸡汤泡饭·····	(143)	大米冻·····	(153)
鸡香饭·····	(143)	巧克力饭冻·····	(153)
鸡皇饭·····	(144)		
埃及式鸡胗饭·····	(144)	6. 水产类煮焖米饭	
油鸭饭(香港特区)·····	(145)	·····	(154)
红烧鸭肉饭(我国台湾)		鱼饭(一)·····	(154)
·····	(145)	鱼饭(二)·····	(154)
鸭块焖饭(秘鲁)·····	(145)	鱼肉焖饭·····	(155)
鸭块焖米饭·····	(146)	鳝鱼焖饭·····	(155)
火腿鸭丁饭(浙江)·····	(146)	鲜鱼煮饭(伊拉克)·····	(156)
板鸭菜饭(江苏南京)·····	(147)	叙利亚式鲜鱼米饭·····	(156)
野鸭菜饭·····	(147)	咸鱼肉饭·····	(157)
野鸭菜饭(江苏扬州)·····	(148)	咸鱼肉米饭·····	(157)
火鸡焗饭(香港特区)·····	(148)	香味咸鱼肉饼饭(香港特区)	
鸽肉红米饭·····	(149)	·····	(157)
鸡蛋焗饭(香港特区)·····	(149)	鲤鱼糯米饭(香港特区)	
松花蛋熬稀饭·····	(149)	·····	(158)
5. 奶类煮焖米饭		黄鳝焗饭(香港特区)·····	(158)
·····	(150)	鳃刺鱼饭(江苏海门)·····	(159)
牛奶饭·····	(150)	海鲜饭(我国台湾)·····	(159)
牛奶米饭·····	(150)	釜竹饭·····	(160)
牛奶大米饭·····	(151)	蟹黄鸡丁饭·····	(160)
苹果牛奶饭·····	(151)	蛤子煲饭·····	(161)
		海蛎子素菜饭·····	(161)

海蛎子焖饭·····	(162)
蚝豉煲仔饭(广东)·····	(162)
章鱼瑶柱饭·····	(163)
鲜虾章鱼饭·····	(163)
章鱼腊肠煲仔饭(广东)	
·····	(164)
海带焖饭·····	(164)
海带汤焖饭(日本)·····	(165)
海带大米饭·····	(165)
7. 豆、薯类煮焖米饭	
·····	(165)
豆焖饭(云南昆明)·····	(165)
云南豆焖饭·····	(166)
火腿豆焖饭(云南)·····	(166)
青豆饭·····	(166)
豌豆饭·····	(167)
肉丁豌豆饭·····	(167)
云腿菜豌豆焖饭(云南)	
·····	(168)
发芽豆菜饭·····	(168)
赤豆泥饭·····	(169)
赤豆糯米饭·····	(169)
日式红豆饭·····	(169)
茅根红豆饭·····	(170)
红豆米饭·····	(170)
豆腐软饭·····	(170)
芋头饭·····	(171)
木须薯饭·····	(171)

8. 其他煮焖米饭

·····	(171)
金银饭·····	(171)
咸味白饭·····	(172)
白脱焖饭·····	(172)
茶叶焖饭·····	(173)
茶水米饭·····	(173)
水炖竹筒饭(我国台湾)	
·····	(173)
酥油白糖饭(甘肃裕固族)	
·····	(174)
咖喱米饭·····	(174)
五香米饭(印度)·····	(174)
五色糯米饭·····	(175)
五目饭(日本)·····	(176)
五目四喜饭·····	(176)
八宝饭·····	(176)
八宝饭(朝鲜族)·····	(177)
咸味八宝饭(香港特区)	
·····	(177)
椰叶饭(海南)·····	(178)
荷叶焖饭(江南风味)·····	(179)
红花米饭(印度)·····	(179)
人参山芋饭·····	(180)
朝鲜族药饭·····	(180)
天麻什锦饭·····	(181)
云梦汤饭(湖北)·····	(181)

三、浇拌米饭

1. 果蔬浇拌米饭	椰汁碎肉饭…………… (193)
…………… (182)	清汤扣肉饭…………… (193)
凤梨饭…………… (182)	铁岭李记坛肉米饭(辽宁)
小橘四喜饭…………… (182)	…………… (194)
松子什锦饭…………… (183)	大米干饭耙子肉(山东济南)
什锦果汁饭…………… (183)	…………… (194)
什锦软饭…………… (184)	奶油烩猪肉条米饭…………… (195)
徽州状元饭(安徽)…………… (184)	肉丝饭(香港特区)…………… (195)
包菜饭(朝鲜族)…………… (185)	粟米肉粒饭(香港特区)
豌豆菜饭…………… (186)	…………… (196)
白薯胡萝卜饭…………… (186)	腰果肉粒饭(香港特区)
葱油萝卜丝饭…………… (187)	…………… (196)
2. 肉类浇拌米饭	双肉拌饭(古巴)…………… (197)
…………… (187)	滑蛋牛肉饭(广东)…………… (197)
大肉盖饭…………… (187)	滑蛋番茄牛肉饭(香港特区)
卤肉菜饭…………… (188)	…………… (198)
猪肉菜花饭…………… (188)	窝蛋牛肉饭(广东广州)
香菇滑肉饭…………… (189)	…………… (198)
火腿波蛋饭(广东)…………… (189)	咖喱牛肉饭…………… (199)
泡菜肉碎饭(香港特区)	咖喱牛肉盖饭…………… (199)
…………… (190)	菜牛肉饭(广东)…………… (200)
黄瓜肉烩饭…………… (190)	洋葱牛肉饭(广东广州)
猪肉咖喱饭…………… (191)	…………… (200)
猪肉辣酱盖饭…………… (191)	青椒牛肉饭(香港特区)
腊肉菜心盖饭…………… (192)	…………… (201)

牛肉青椒丝盖饭····· (201)	鸡肉羹饭(我国台湾)····· (213)
牛腩烩饭····· (202)	鸡肉肉士饭····· (214)
鲜茄牛肉烩饭····· (202)	白汁鸡饭····· (214)
甜豆牛肉烩饭····· (202)	煮鸡原汁配米饭····· (214)
黑胡椒牛柳烩饭····· (203)	咖喱鸡配米饭····· (215)
茄汁羊肉饭(香港特区) ····· (203)	咖喱鸡块米饭····· (215)
肉肉士饭····· (204)	鸡肉烩饭····· (216)
牛肉肉士饭····· (204)	鸡肉丝饭(我国台湾)····· (216)
古巴肉肉士饭····· (204)	咖喱鸡丝饭(广东广州) ····· (216)
牛肉丸子米饭····· (205)	鸡丁豌豆盖浇饭····· (217)
炸丸子配米饭····· (206)	糖醋鸡脯盒饭····· (217)
排骨饭····· (206)	鸭肉糯米饭(贵州黔东南) ····· (218)
排骨盖饭····· (207)	原汁鸡腿饭(香港特区) ····· (218)
豉汁小排饭····· (207)	鸭肝栗子饭····· (219)
糖醋排骨饭····· (207)	荷包蛋盒饭····· (220)
猪排盒饭····· (208)	鸡蛋四喜饭····· (220)
猪蹄饭(我国台湾)····· (209)	波蛋西排饭····· (220)
杂烩饭(香港特区)····· (209)	
3. 禽蛋类浇拌米饭 ····· (210)	4. 水产类浇拌米饭 ····· (221)
鸡球饭····· (210)	鲑鱼饭····· (221)
鸡球饭(我国台湾)····· (210)	鲈鱼饭(我国台湾)····· (222)
咖喱鸡饭(一)····· (211)	斑球饭(香港特区)····· (222)
咖喱鸡饭(二)····· (211)	斑腩饭(香港特区)····· (223)
麻油鸡饭····· (212)	鳝鱼干饭····· (223)
菜滑鸡饭(广东广州)····· (212)	鳝鱼盖饭····· (224)
辣子鸡丁饭····· (213)	